

«Согласовано»

Директор МКОУ СШ №3



Коновалова

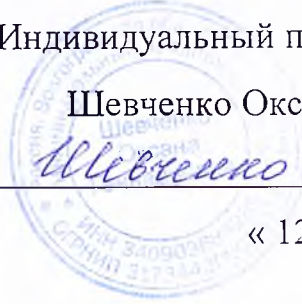
В.Э.Коновалова

« 12 » января 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна



Шевченко

О.Г.Шевченко

« 12 » января 2026г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся (12-18 лет)
МКОУ СШ №3

г.Калача – на Дону
Волгоградской области
2026г.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2026 г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	56,31
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	5,21
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8	17,81
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54		123,97
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ТТК13	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	26,00
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9		123,97
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	24,45
завтрак	котлета мясная (куриная)	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	5,21
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		610	20,55	20	78,54	614,65		123,97
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ТТК18	68,53
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого за завтрак		550	20,51	20,91	86,52	620,35		123,97

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2026 г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	19,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№868 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64		123,97
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	68,53
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК 16	14,17
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35		123,97
неделя 2								
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	24,45
завтрак	гуляш (курица)	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	57,13
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	11,92
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2		123,97

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	74,12
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК 16	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ТТК 4	26,00
итого за завтрак		550	21,64	21,83	81,52	624,31		123,97
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	19,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	63,65
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,80
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62		123,97
неделя 2	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	24,45
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№794	63,84
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК 2	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	5,21
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК 7	26,00
итого за завтрак		570	21,32	21,32	82,03	610,69		123,97
итого за 10 дней			203,59	208,83	810,88	6270,25		
среднее значение за период			20,359	20,883	81,088	627,025		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								